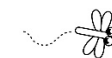




9月献立予定表



日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						家庭で補ってほしい食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	塩分(g)	
		赤		みどり		きいろ							
		血やにくになる		体の調子をとのえる		力や熱のもとになる							
3 (月)	麦ごはん 豚丼の具 牛乳 ほうれん草おかかあえ わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 とうふ おかか	わかめ みそ ぶた肉	たまねぎ だいこん もやし	ねぎ ほうれん草 にんじん	ごはん さとう しらたき	麦 ごま油 油		622	25.9	19.7	2.8	
4 (火)	★ご当地給食・福島★ なみえ焼きそば 牛乳 コーンシュウマイ2こ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 たらすり身(シュウマイ)	ロースハム	キャベツ にんじん もやし	ほうれん草 きくらげ コーン	春雨 さとう 焼きそばめん	ごま油 ごま 小麦粉		637	23.8	25.8	2.8	
5 (水)	★はしの正しい持ち方・使い方★麦ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 五目豆 キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 大豆 ちくわ みそ	さんま とり肉 油あげ	枝豆 ごぼう たまねぎ	にんじん キャベツ	ごはん 油 こんにゃく	麦 さとう		689	25.2	24.2	2.6	
6 (木)	黒砂糖コッペパン 牛乳 鶏肉のトマトソース煮 野菜サラダ 巨峰2こ	牛乳 チーズ	とり肉 ロースハム	たまねぎ ピーマン キャベツ アスパラガス	にんじん トマト きゅうり 巨峰	じゃがいも 黒砂糖 油	パン さとう		636	25.7	20.1	2.7	
7 (金)	★朝食を見直そう・和食献立★麦ごはん 牛乳 スタミナ納豆 もやしのナムル じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 ひきわり納豆 わかめ	とりひき肉 みそ	しょうが ねぎ 小松菜 たまねぎ	にんにく もやし にんじん	ごはん ごま油 ごま	麦 さとう じゃがいも		611	23.2	17.4	2.3	
10 (月)	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ2こ マーボーなす 中華風コーンスープ	牛乳 ぶたひき肉	とうふ みそ	コーン もやし なす	にんじん パセリ ねぎ	ごはん ごま油 さとう 小麦粉	麦 油 かたくり粉		649	23.4	21.1	2.1	
11 (火)	★朝食を見直そう★セルフサンド(食パン・ツナサラダ) 牛乳 ほうれん草とチーズの手作りキッシュ 野菜スープ	まぐろフレーク ベーコン チーズ とり肉	牛乳 卵 生クリーム	たまねぎ ほうれん草 にんじん	きゅうり キャベツ パセリ	パン じゃがいも	マヨネーズ ごま油		696	30.6	32.1	3.2	
12 (水)	麦ごはん 牛乳 鮭の南部焼き きんぴらごぼう 豚汁	牛乳 みそ ぶた肉	鮭 とりひき肉 とうふ	ごぼう いんげん だいこん	にんじん 干しいたけ ねぎ	ごはん ごま さとう じゃがいも	麦 しらたき ごま油		618	28.7	15.9	2.5	
13 (木)	コッペパン 牛乳 県産ももジャム かぼちゃのシチュー フレンチサラダ	牛乳 ロースハム	とり肉	たまねぎ かぼちゃ キャベツ	にんじん グリーンピース きゅうり	パン じゃがいも さとう	県産ももジャム 油		616	22.5	20.3	2.9	
14 (金)	★福島県産献立★しそひじきごはん 牛乳 県産豚みそかつ なめこ汁 鏡石産きゅうりの塩こんぶあえ	豚肉 とうふ こんぶ	牛乳 みそ ひじき	きゅうり なめこ にんじん	キャベツ ほうれん草 しそ	油 麦 小麦粉	ごはん パン粉		651	23.1	20.5	2.4	
18 (火)	★世界の料理・アメリカ★ セルフサンド(背われコッペパン・ スラッピースョー)牛乳 元気サラダ きのこと野菜のスープ	かつお節 ぶたひき肉 チーズ こんぶ	牛乳 大豆 ロースハム	きゅうり えのきたけ ほうれん草 はくさい	にんじん ごぼう 干しいたけ	さとう かたくり粉 パン	油 ごま油		609	28.2	21.2	3.1	
19 (水)	給食はありません												
								イラスト:「素材たっぷり食育手帖」より引用					
20 (木)	黒砂糖コッペパン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き ウィンナーソテー チーズと卵のふわふわスープ	牛乳 ウィンナー チーズ	とり肉 卵	しょうが にんじん たまねぎ	キャベツ コーン ほうれん草	パン ごま油 パン粉	黒砂糖 じゃがいも		643	31.0	21.9	3.4	
21 (金)	★お月見献立★ナシゴレン(トッピング・目玉焼き) 牛乳 お月見スープ お月見ゼリー	とり肉 牛乳	卵	たまねぎ ピーマン しょうが ほうれん草	にんじん にんにく 干しいたけ だいこん	ごはん 白玉もち	バター お月見ゼリー		597	22.1	18.0	1.9	
25 (火)	セルフサンド(丸パン・白身魚フライ)牛乳 ミネストローネ マカロニサラダ	牛乳 ロースハム ベーコン	白身魚 大豆 チーズ	きゅうり にんじん ほうれん草 にんにく	ブロッコリー たまねぎ コーン セロリ トマト	パン マカロニ じゃがいも	油 マヨネーズ		661	30.7	22.8	3.0	
26 (水)	ゆかりごはん 牛乳 鶏手羽のさっぱり煮 和風サラダ 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 わかめ みそ	とり肉 油あげ	うめゆかり きゅうり にんじん だいこん	ほうれん草 枝豆 キャベツ	ごはん さとう	麦 ごま油		696	31.0	23.8	3.1	
27 (木)	きのこのクリームスープスパゲティ 牛乳 ブロッコリーサラダ 梨	ベーコン 牛乳 チーズ	とり肉 生クリーム	にんじん はくさい にんにく ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ パセリ コーン なし	スパゲティ さとう	油 ごま油		684	27.5	22.1	3.3	
28 (金)	麦ごはん 牛乳 ビーンズカレー きゅうりのさっぱりサラダ	牛乳 大豆	ぶた肉 まぐろフレーク	しょうが にんじん グリーンピース キャベツ	にんにく たまねぎ きゅうり コーン	ごはん 油 さとう	麦 じゃがいも ごま油		663	22.7	20.4	2.3	
※仕入れの都合により、使用食材や献立を変更することがありますのでご了承ください。								学校給食摂取基準(8~9歳)		640	24(18~32)	18~21	2.5